CONTROLE DO PENSAMENTO

Deixar seus pensamentos vagar sempre para onde ele quiser e não conseguir sequer alguns minutos de concentração é um grande bloqueio para aqueles que buscam a magia.
Para ter sucesso em qualquer ato mágico é preciso ter sua concentração e sua imaginação extremamente "afiada", se sua mente vagar diante de algum ato mágico, você pode botar tudo a perder.
A baixo segue um texto simples e básico de como começar a controlar seus pensamentos e não o contrário.
Boa Leitura!!!

Disciplina do Pensamento, Domínio do Pensamento

Sente-se confortavelmente numa cadeira ou deite-se num divã. Relaxe todo o corpo, feche os olhos durante cinco minutos e observe o curso dos pensamentos que você tenta fixar. No início irá perceber que uma grande quantidade desses pensamentos precipitar-se-ão em sua mente, na sua maioria pensamentos relativos a coisas e situações do dia-a-dia, às suas atividades profissionais, suas preocupações em geral. Imagine-se na posição de um observador silencioso, totalmente livre e independente. Conforme o estado de ânimo e a situação em que você se encontrar no momento, esse exercício será mais ou menos difícil de realizar. Não se trata de perder o curso do pensamento ou de esquece-lo, mas de acompanhá-lo com atenção. Devemos sobretudo evitar pegar no sono durante o exercício. Ao nos sentirmos cansados, devemos interromper o exercício imediatamente e adiá-lo para uma outra ocasião, quando então assumiremos o compromisso de não nos deixarmos dominar pelo cansaço. Para não perder o seu tempo precioso, os indianos, por exemplo, borrifaram ou esfregam água fria no rosto e no peito, e assim conseguem permanecer despertos. Algumas respirações profundas antes do exercício também eliminam e previnem o cansaço e a sonolência. Com o tempo, o aprendiz descobrirá por si mesmo essas e outras pequenas medidas auxiliares. Esse exercício de controle de pensamento deverá ser feito de manhã e de noite, e a cada dias do seu tempo deverá ser prolongado em um minuto, para que em uma semana possamos acompanhar e controlar o curso de nossos pensamentos por no máximo dez minutos sem nos dispersamos. Esse período de tempo foi determinado para o homem mediano, comum. Quem achá-lo insuficiente pode prolongá-lo de acordo com a própria avaliação. De qualquer modo deve-se avançar com prudência, pois não há motivos para pressa; em cada pessoa o desenvolvimento ocorre de forma bastante individual. Mas não se deve de jeito nenhum seguir adiante antes de dominar o exercício anterior. O aprendiz atencioso perceberá como inicialmente os pensamentos irão sobressaltá-lo, passando por sua mente em grande velocidade e dificultando a sua captação. Mas de um exercício a outro ele constatará que o caos inicial irá desaparecendo aos poucos e eles ficarão mais ordenados, até que só

uns poucos surgirão na sua mente como que vindos de muito longe. Devemos dedicar a máxima atenção a esse trabalho de controle do pensamento, pois ele é extremamente importante para a evolução mágica, o que mais tarde se evidenciará por si mesmo. Pressupondo-se que o exercício em questão foi suficientemente elaborado e que todos já conseguem dominar a sua prática, podemos prosseguir com mais uma instrução mental. Já aprendemos a controlar nossos pensamentos. O exercício seguinte consiste em não permitir que pensamentos insistentes e indesejados aflorem em nossas mentes. Por exemplo, ao retornarmos à nossa vida privada e familiar, devemos estar em condições de evitar as preocupações ligadas ao nosso trabalho profissional. Todos os pensamentos que não pertencem à nossa vida privada devem ser desligados, e devemos imediatamente nos transformar em outras pessoas. E vice-versa, na nossa atividade profissional devemos direcionar nossos pensamentos exclusivamente ao trabalho e não permitir que se desviem para outros locais, como o ambiente doméstico ou privativo, ou qualquer outro. Isso deve ser exercitado até transformar-se num hábito. Devemos sobretudo habituar-nos a executar nossas tarefas, no trabalho ou na vida privada, com a máxima consciência, sem levar em conta o fato de se tratar de algo grande, importante, ou de uma coisa insignificante, pequena. Esse exercício deve ser cultivado ao longo de toda vida, pois aguça a mente e fortaleça a memória e a consciência. Depois de obtermos uma certa prática na execução desse exercício, podemos passar ao próximo, que consiste em fixar uma única idéia por um certo período de tempo, e reprimir com firmeza outros pensamentos que vêm se ajustar a ela na mente, com violentos sobressaltos. Escolha um pensamento ou uma idéia qualquer de sua preferência, ou então uma imagem. Fixe-a com toda a força, e rejeite energicamente todos os outros pensamentos não tenham nada a ver com os do exercício. No início, você só conseguirá fazer isso por alguns segundos, e posteriormente, por alguns minutos. Você tem que conseguir fixar um único pensamento e acompanhá-lo por no mínimo dez minutos seguidos. Se for bem sucedido em seu intento, estará maduro para mais um exercício, que consistirá no aprendizado do esvaziamento total da mente. Deite-se confortavelmente num sofá ou numa cama, ou então sobre uma cadeira reclinável, e relaxe o corpo inteiro. Feche os olhos. Rejeite energicamente todos os pensamentos emergentes. Em sua mente não deve haver nada, somente o vazio total. Fixe esse estado de vazio total, sem desviar ou se distrair. No início você só conseguirá manter isso durante alguns segundos, mas exercitando-se constantemente conseguirá um melhor desempenho. O objetivo do exercício será alcançado quando você conseguir manter-se nesse estado durante dez minutos completos, sem se distrair ou adormecer. Seus sucessos, fracassos, tempo de duração dos exercícios e eventuais perturbações deverão ser anotados cuidadosamente num diário mágico. Esse diário servirá para o controle pessoal de sua escalada. Quando mais consciencioso você for na consecução dos exercícios aqui descritos, tanto melhor será a sua assimilação dos restantes.

Elabore um plano preciso de trabalho para a semana entrante ou para o dia seguinte. E principalmente, cultive a autocrítica.